

Eduardo Massé: vivir bien hasta los 120

El especialista en ciencia del bienestar habla de la importancia del ambiente en las empresas para el buen desarrollo de las personas y el impacto que esto tiene en las familias, la ciudadanía y el país.

Por: [Camila Sánchez Bolaño](#)

11 Ago 2017

Los estudios lo comprueban: vivimos en una época de estrés y velocidad en donde queremos todo en el momento y hemos dejado de lado las cosas que realmente importan en la vida. Eduardo Massé aún tiene esperanza en los ciudadanos del mundo y ha desarrollado, junto con colegas de universidades como Harvard y Oxford, un método para vivir en bienestar: lo llaman la ciencia aplicada del bienestar integral.

“Llevo más de 22 años estudiando el tema del desarrollo humano. Tuve la oportunidad de trabajar siete años con un fenómeno de la transformación en Estados Unidos que se llama Anthony Robbins. Después llegué a Harvard con Tal-Ben Shahar y ahí cambió mi rumbo de vida”, cuenta Massé, y habla de cómo Shahar lo animó a dedicarse a eso que lo apasionaba: ayudar a las personas.

Muchos autores, filósofos y sabios han hablado durante años sobre la importancia del bienestar y de cómo alcanzarlo. En realidad, lo que Massé hace es agregar a estas teorías espirituales una base científica en la que se deben modificar hábitos para que existan cambios químicos, celulares y de pensamiento en las personas que deciden poner en práctica la ciencia aplicada del bienestar integral.

“Siempre hay una base científica. Cuando trabajamos con empresas empezamos a aplicar la estructura con los líderes y vamos descendiendo al resto del equipo de trabajo. La gente se va metiendo en el tema, lo aplican, ven resultados y el mentor pasa a segundo plano porque el resultado que ves en los compañeros con los que convives día a día funciona como motivación”, explica en una soleada terraza de Polanco. “Eso significa que si trabajo con una empresa de mil empleados estoy impactando a mil familias, es contagioso, se multiplica”.



Para quienes viven en ciudades como la Ciudad de México puede parecer complicado vivir bien: tránsito pesado, problemas, políticos corruptos, inestabilidad laboral y muchos otros factores.

“Yo creo que, como país, estamos a punto de estrellarnos contra una pared”, opina Massé. “Las empresas en México son parte del problema porque, cuando el cerebro se siente amenazado, rechazado y aislado, ¿qué pasa? buscamos sobrevivir y acumulamos grasa. En este país el trabajador no siente estabilidad laboral, sufre acosos, bullying de diferentes formas, no gana un salario justo en comparación con otros países y eso genera estrés y obesidad”.

Añade Eduardo Massé que somos el país más obeso del mundo, que el fármaco que más se consume son los antidepresivos, que la diabetes es la causa número uno de muertes naturales en el país, que es la nación en donde más horas al año se trabaja y, aun así, seguimos en el puesto número 51 de productividad. Con este tipo de estadísticas parece obvio que algo no estamos haciendo bien.

“Las familias ya dejaron de ser lo que eran antes, las escuelas son solo un paso en la vida, pero en realidad los individuos empiezan a formarse en las empresas: en México pasas de 8 a 14 horas en la oficina y el ambiente al que llegues, la cultura que se practique en esa organización va terminar impactándote. Si esa empresa se enfoca en el bienestar del individuo para provocar el bienestar del grupo es una empresa que te va ayudar a ser mejor persona, pero si es lo contrario (y en México casi siempre lo es) terminas con gente más enferma, más estresada, más desmotivada”, así explica Eduardo una de las principales razones por las que su programa juega un papel tan importante en las empresas que han decidido ponerlo en práctica.

Es común que confundamos el bienestar con la felicidad, pero para Massé son dos estadios muy distintos: “La felicidad no es una meta en la vida, es una emoción, es una alegría que necesita un propósito. Puedo ser feliz consumiendo drogas o jugando videojuegos, pero va a llegar un momento en que esa sensación de felicidad pierde significado y se siente un vacío”.

Las metas a las que se refiere nuestro entrevistado son pocas: salud, bienestar, significado y seguridad. Todo lo que hacemos debe estar en función de buscar esto. “Si todo lo que hacemos está en función de buscar ese propósito es como tener una brújula, y aunque me desvíe algunas veces, sé a dónde voy”, explica.

Vivimos en una época que cambia constantemente a una velocidad que no es fácil de seguir. Lo que comemos, lo que pensamos y lo que consumimos determina la personalidad de una sociedad. Por eso Massé recalca la importancia de encontrar nuestro propósito, de saber lo que queremos. “De lo contrario, terminamos dedicándonos a algo que no nos gusta, comprando cosas que no necesitamos para interesarle a gente a la que no le importamos”, señala.